Specializarea antrenorilor, o cerință de bază a atletismului nostru

Discuții TEHNICE

Tuturor celor care au cercetat tabelele cu rezultatele înregistrate anul trecut în atletismul internațional, le-a apărut clar constatarea că performanțele atletice au înregistrat un salt valoric impresionant. In anul Olimpiadei de la Roma au fost întrecute recordurile mondiale la majoritatea probelor, iar mediile rezultatelor celor mai buni 10 și 25 de atleți ai lumii au fost cu mult superioare celor înregistrate în anii trecuți.

La această creștere masivă a rezultatelor mondiale și-au adus contribuția — spre bucuria noastră — și o serie de atleți din R. P. Romînă. Este vorba, în primul rînd, de IOLANDA BALAȘ — recordmană a lumii cu 1,86 m și campioană olimpică cu 1,85 m, ZOLTAN VAMOȘ al V-lea performer mondial al probei de 1 500 m (3:40,5) și tot al V-lea la J.O., LIA MANOLIU deținătoarea medaliei olimpice de bronz la aruncarea discului, MARIA DIȚI (54 33 m, la suliță), ANA ROTH (15,55 m la greutate), FLORICA GRECESCU (2:08 2 pe 800 m) etc. In rest însă prea puțini dintre reprezentanții noștri au reușit să realizeze performanțe de valoare care să le asigure locuri de frunte în ierarhia mondială.

★

Despre valoarea încă scăzută a rezultatelor celor mai mulți dintre atleții noștri am vorbit de nenumărate ori și am adus în discuție sumedenie de cauze care au determinat situația de fapt.

In rîndurile ce urmează ne-am propus să dezbatem problema metodei de muncă a antrenorilor noștri.

Studiindu-se sistemul de lucru din secțiile de atletism ale cluburilor, chiar și a celor fruntașe, felul în care este desfășurat procesul de instruire și antrenament, s-a ajuns la concluzia că acest sistem a rămas în urmă, fiind depășit de cele mai noi cuceriri ale științei. Tocmai din acest motiv activitatea atletică din țara noastră se află la un nivel necorespunzător față de dezvoltarea atinsă de mișcarea de cultură fizică și sport, față de nivelul atins în atletism în foarte multe țări ale lumii. Valoarea actualelor performanțe internaționale a făcut ca problemele de învățare și metodica de antrenament a fiecărei probe în parte să capete o dezvoltare foarte mare, fiind complet diferite de la o probă la alta.

In secțiile noastre de atletism, chiar și la cele mai puternice (Dinamo, Știința București și Cluj, C.C.A., Rapid, Metalul, I.T.B. etc) pregătirea sportivilor este asigurată, pentru toate disciplinele de către un număr mic de antrenori. Or, e practic imposibil ca doar doi sau trei antrenori să poată face față în mod corespunzător multitudinii de probleme și diversității metodelor de pregătire pe care le ridică fiecare probă sau grup de probe.

Este de la sine înțeles că unul din factorii principali în obținerea rezultatelor sportive îl constituie antrenorul. De pregătirea generală a acestuia, de nivelul cunoștințelor sale teoretice și practice, de experiența sa profesională și de felul în care știe să aplice toate acestea în munca sa cu sportivii, depind în mod nemijlocit rezultatele elevilor săi. In atletism, poate mai mult decît în celelalte ramuri sportive, personalitatea unui antrenor apare mai pregnantă, iar contribuția sa la formarea sportivului, la educarea lui și la ridicarea continuă a performanțelor acestuia este mai evidentă.

In sistemul actual de lucru, marea majoritate a antrenorilor noștri nu mai pot face față cerințelor mereu crescînde ale atletismului de performanță.

★

La noi există și o situație curioasă... Unii antrenori (foști atleți fruntași) se ocupă de pregătirea unor sportivi, dar din alte discipline decît acelea în care fuseseră ei specialiști. Astfel, Constantin Dumitru (fost campion și recordman la aruncarea ciocanului) s-a ocupat cu precădere de antrenamentele sprinterelor și asta într-o perioadă în care aruncătorii noștri de ciocan aveau mai multă nevoie ca oricînd de îndrumarea atentă a unui cunoscător, Gheorghe Steriade (fost alergător peste garduri) se ocupă mai mult de săritura în lungime și de triplu salt, Alexandru Stoenescu (fost campion republican la sprint) îi antrenează și pe mărșăluitori etc. Este foarte adevărat că rezultatele muncii lor au fost, în general, destul de bune, dar sîntem convinși că aceste rezultate ar fi putut fi cu mult superioare dacă acești antrenori s-ar fi ocupat în mod special de probele în care s-au specializat ca atleți. Astfel, în multe cazuri, antrenorii sînt depășiți de cerințele — repetăm — în continuă creștere ale probelor de care se ocupă, în timp ce multe din cunoștințele lor de bază nu mai sînt folosite decît rareori sau chiar de loc.

Viața stadioanelor a arătat că antrenorii noștri — este drept cu unele excepții — nu tind spre o specializare a cunoștințelor lor pentru o anumită probă, sau pentru un grup de probe „înrudite". De cele mai multe ori ei își schimbă preocuparea în funcție de atleții cu care lucrează. Și lucrul acesta nu este cîtuși de puțin bun, căci este de-a dreptul imposibil ca un singur om să poată face față multitudinii problemelor mai multor probe.



— Ce dracu! Uita-i să iau hîrtie și creion! Printre picături îmi scriam și planurile de antrenament.

Desen de: N. Claudiu

De aici a reieșit și concluzia că munca antrenorilor noștri de atletism nu dă randamentul așteptat, că este lipsită de perspectivă și că nu se desfășoară la înălțimea pretențiilor pe care le impune saltul valoric înregistrat astăzi în atletismul internațional. Este clar deci: unul sau doi antrenori într-un club nu se pot ocupa cu succes de activitatea tuturor atleților lor specialiști în probe diferite. Dar tocmai pentru că, în mod practic, lucrurile se întîmplă astfel, rezultatele elevilor lor nu depășesc o valoare medie.

★

Specializarea antrenorilor pe probe sau pe grupe de probe apare deci ca o cerință imperioasă pentru atletismul nostru. Nu se mai poate merge înainte cu metodele de muncă folosite pînă acum. Trebuie să se treacă, așadar, la măsuri concrete și mai ales, imediate! Altfel, vom continua să batem pasul pe loc și să fim depășiți de atleții din tot mai multe țări ale Europei. Succesele repurtate în ultimii ani de atleții sovietici, polonezi, germani etc au la baza lor și această specializare a antrenorilor respectivi.

In toamnă ne-au fost oaspeți trei renumiți antrenori sovietici Filin, Popov și Mitropolski, specialiști în sprint, sărituri (lungime și triplu) și, respectiv, aruncări (greutate și disc). Ei ne-au arătat cît se poate de clar, și ne-au sfătuit prietenește, că nu mai poate fi conceput progres în atletism fără ca antrenorii să nu devină cu adevărat specialiști într-o probă sau alta, oameni pentru care o anumită disciplină atletică să nu mai prezinte nici un fel de secret. Această metodă de muncă este aplicată astăzi cu deplin succes în toate țările cu atletism dezvoltat.

★

Despre specializarea antrenorilor de atletism ziarul nostru a mai scris de cîteva ori și am prezentat chiar o serie de propuneri, care au stîrnit vii discuții în rîndurile tehnicienilor noștri. Federația de atletism a studiat cu grijă această problemă și, după cîte știm, este gata să treacă la traducerea ei în viață. Evident, în aplicarea acestei noi metode de lucru, vor exista și o serie de lipsuri și greutăți. Dar acestea nu trebuie să ne demobilizeze. Dimpotrivă, trebuie să fim pe deplin convinși că o asemenea măsură va contribui în mod direct la creșterea nivelului profesional al antrenorilor noștri și implicit, la creșterea generală a performanțelor sportivilor fruntași, căci cu cît forțele și priceperea tehnicienilor vor fi mai bine folosite, cu atît și rezultatele vor fi mai bune!

Iată de ce așteptăm cu toată încrederea rezolvarea acestei probleme atît de importante pentru atletismul din țara noastră.

ROMEO VILARA

Să intensificăm pregătirea fizică generală și specială la înotători

Una din cauzele care au împiedicat pe înotătorii noștri să realizeze performanțe de valoare a fost greșita înțelegere și deci și rezolvare a unui important factor al antrenamentului sportiv: pregătirea fizică generală și specială.

Experiența celor mai buni înotători din lume concretizată în performanțe de mare valoare, demonstrează că rezultatele de valoare sînt posibile doar cu ajutorul pregătirii fizice speciale și tehnice, la care trebuie să se adauge și pregătirea fizică generală pe toată durata anului, atît pe uscat cît și în apă, mijlocul cel mai eficace de dezvoltare a calităților fizice de bază.

Cercetarea făcută recent la majoritatea înotătorilor bucureșteni, care au efectuat probe de control menite să arate măsura în care sînt dezvoltate anumite calități fizice de bază, a demonstrat clar, nivelul scăzut al acestora.

Ținînd seama de faptul că, marea majoritate a înotătorilor care alcătuiesc secțiile noastre de natație sînt elemente tinere, cu care trebuie să se lucreze în perspectivă, conținutul pregătirii fizice generale și speciale trebuie să se desfășoare anul acesta după următoarele principii și obiective: 1. Menținerea pregătirii fizice pe toată durata anului, avînd pe perioade de pregătire următoarea pondere din totalul factorilor antrenamentului: a. — Prima perioadă pregătitoare (pe o durată de 5—6 luni): pregătire fizică generală 45%, pregătire fizică specială 25%; b. — Perioada competițională (pe o durată de trei luni): pregătire fizică generală 30%, pregătire fizică specială 50%; c. — A doua perioadă pregătitoare (pe o durată de 2—3 luni): pregătire fizică generală 60%, pregătire fizică specială 15%.

2. Pregătirea fizică va trebui orientată pe dezvoltarea multilaterală, îmbogățirea bagajului de deprinderi de mișcare și dezvoltarea calităților fizice necesare înotătorilor: forță, viteză, rezistență, mobilitate cu accent deosebit pe dezvoltarea forței brațelor la înotătorii din toate procedeele tehnice, iar pentru brasiști, cu accent și pe dezvoltarea forței picioarelor.

Axarea pregătirii fizice speciale în apă pe creșterea vitezei de bază și a rezistenței în regim de viteză.

3. Urmărirea sistematică a stadiului de dezvoltare a calităților fizice, prin efectuarea la sfîrșitul fiecărei etape de pregătire, a probelor de control

In etapa a treia de pregătire, care urmează să se desfășoare în luna martie și o parte din aprilie, pînă la Cupa „Titus Groza", trebuie rezolvate următoarele obiective și sarcini mai importante privind pregătirea fizică generală și specială:

1. Dezvoltarea forței specifice, ...nîndu-se accentul în special pe br... și picioare, acordîndu-se în acel... timp atenție dezvoltării vitezei ... execuție.

2. Dezvoltarea în continuare a rezistenței și mobilității generale.

3. Continuarea dezvoltării rezistenței la înot pe distanțe mari și mijlocii.

4. Creșterea vitezei de bază.

In afară de obiectivele prevăzute pentru pregătirea fizică, trebuie incluse și obiective privind pregătirea tehnică, care trebuie axată pe corectarea și perfecționarea tehnicii în procedeul de specialitate, obiective de pregătire teoretică metodică și obiective de pregătire morală și de voință.

Se prevăd un număr de 7 antrenamente pe săptămînă, dintre care trei de pregătire fizică pe uscat și patru de pregătire în apă, împărțite în patru cicluri de antrenament.

Principalele mijloace care vor duce la realizarea obiectivelor propuse pentru această etapă sînt: **PE USCAT:** **exerciții de forță** cu haltere, extensoare, gantere, la bară fixă, cu mingi medicinale, exerciții cu îngreuiere și cu partener, exerciții speciale de gimnastică cu învingerea greutății proprii, exerciții cu papuci metalici.

Exerciții de mobilitate: la scară fixă, cu bastoane, sărituri la coardă, exerciții speciale de gimnastică.

Exerciții pentru rezistență: alergări pe distanțe între 800 și 3000 de metri, repetări de exerciții cu extensoare, exerciții speciale de respirație, jocuri sportive și dinamice. Exerciții pentru viteză: alergări pe distanțe scurte, exerciții speciale de gimnastică cu creșterea progresivă a vitezei de execuție, ștafete, jocuri dinamice.

IN APĂ: exerciții de forță: înot cu îngreuiere la picioare, brațe sau centură (cu greutăți, cu parteneri, cu aparate speciale ca brățări, labe de gîscă, papuci metalici, scînduri cu trapă frînantă, buzunare frînante etc.).

Exerciții combinate din elemente de tehnică a diferitelor procedee de înot.

Exerciții de rezistență: înot pe distanțe medii și lungi (între 400—1500 m) în diferite procedee tehnice.

Inot pe distanțe medii și lungi în procedeul de bază.

Repetări de distanțe scurte și medii în procedeul de bază, scăzîndu-se progresiv pauza dintre ele. Exerciții de picioare și brațe separat pe distanțe între 400—800 m în diferite procedee. Inot alternativ pe distanțe între 800—1200 m. Exerciții speciale de respirație.

Exerciții de viteză. Inot cu și fără respirație pe distanțe scurte, făcîndu-se 6—20 repetări pe 33 m și de 6—12 ori 50 m. în procedeul de bază și alte procedee cu pauză scurtă între ele de 20—30 sec.

Exerciții pentru brațe și picioare cu repetări de 8—20 ori 33 m în procedeul de bază și alte procedee.

Ștafete, jocuri dinamice și polo pe apă.

Se vor face de asemenea și repetări pe distanțe de concurs cu 80 la sută intensitate.

Pentru rezolvarea sarcinilor legate de pregătirea tehnică, trebuie cuprinse exerciții speciale pentru corectarea și perfecționarea tehnicii pe elemente și pentru coordonare.

De asemenea, trebuie cuprinse exerciții pentru corectarea și perfecționarea starturilor și a întoarcerilor.

Prof. VAL. CONSTANDACHE
Prof. OCT. MLADIN

SĂ PĂȘIM CU TOATĂ HOTĂRÎREA PE ACEST DRUM

Poate pare curios, dar între metodica de pregătire a unui săritor cu prăjina și cea a unui aruncător de ciocan există — în mod practic — mai multe deosebiri decît sînt între fotbal și... handbal! Și totuși antrenorii noștri sînt nevoiți să facă față cerințelor tuturor probelor din atletism...

Practica ne arată cît se poate de clar că o atare situație a ajuns astăzi să fie o piedică în dezvoltarea atletismului nostru de performanță. Tocmai de aceea se impune o specializare a antrenorilor noștri, îndeosebi a celor care lucrează cu atleți din loturile republicane. După părerea mea, această acțiune trebuie privită sub două aspecte: *1. specializarea tuturor antrenorilor din cluburi,* acestea fiind de fapt unitățile de performanță ale atletismului nostru; *2. alcătuirea unui corp central de antrenori responsabili pe probe,* pendinte direct de *F.R.A.*

Primul aspect a și început să se contureze. Necesitatea de fiecare zi a impus o anumită „specializare" a antrenorilor noștri din cluburi. Este drept, aceasta s-a făcut fără un sprijin special și fără o îndrumare concretă din partea colegiului nostru de antrenori. Tocmai de aceea nici rezultatele n-au fost la înălțimea pretențiilor. Situația existentă nu este totuși mulțumitoare deoarece cluburile neavînd ca salariați decît 1—2 antrenori, le cer acestora să-și împartă preocupările pentru toate cele cîteva zeci de probe atletice. In felul acesta noțiunea de „antrenor decatlonist", adică bun la toate, se menține la loc de frunte în atletismul nostru, iar activitatea generală se desfășoară la un nivel necorespunzător. In secțiile cluburilor, munca se duce — în majoritatea cazurilor — la nivelul inițierii generale în sportul de performanță, rareori aprofundată pe problemele de strictă specialitate. Și astfel, rezultatele atleților noștri, cu puține excepții, nu reușesc să treacă de „bariera" mediocrității.

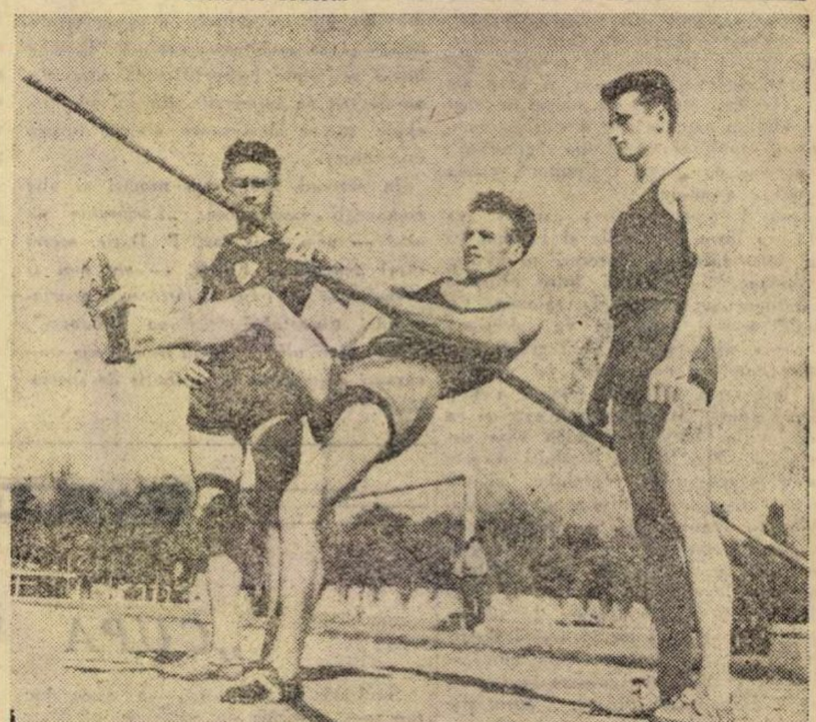
In situația organizatorică actuală, oare n-ar fi cu mult mai bine ca secția de atletism a clubului Dinamo București, categoric cea mai puternică din țară, să aibă atleți de o valoare și mai ridicată doar la cîteva probe — în baza specializării antrenorilor săi — decît performanțe medii și mediocre la toate probele?

Procedîndu-se astfel, în baza unui plan concret de acțiune, am putea avea în cîțiva ani o mișcare atletică la un nivel valoric mult mai ridicat.

Alcătuirea unui corp de antrenori responsabili pe probe este o chestiune de o deosebită importanță. In Uniunea Sovietică există 36 asemenea antrenori responsabili, în R.P. Polonă sînt 24, în R. D. Germană cîteva zeci etc. Cel mai bun exemplu ni-l oferă desigur atletismul sovietic. In U.R.S.S. antrenorii responsabili conduc adevărate brigăzi complexe (medici, fiziologi, pedagogi, psihologi, profesori de educație fizică, cercetători). Ei sînt metodiștii principali ai probelor respective și răspund direct de pregătirea atleților din loturile unionale. Procedînd astfel, antrenorii sovietici au rezolvat o serie de probleme importante ale atletismului de performanță: 1. — aprofundarea teoretică a metodicii de instruire și antrenament din proba respectivă, cu precizarea căilor și mijloacelor de rezolvare; 2. — aplicarea practică a tuturor cunoștințelor de ordin teoretic; 3. — îmbinarea armonioasă a celor doi factori: teoria și practica. Stabilirea liniei orientative metodice pentru toți antrenorii din țară, specialiști în proba respectivă; 4. — operativitate în aprecierea și aplicarea la specificul propriu a noutăților care intervin în metodica antrenamentului atleților străini etc.

Sînt convins că aplicînd cu curaj această orientare și în munca antrenorilor noștri și generalizînd experiența celor mai buni dintre ei vom obține în scurtă vreme rezultate la un nivel corespunzător. Inceputul l-a făcut, cu mult succes, grupa semifondiștilor și fondiștilor. Așadar drumul este deschis. Să pășim cu toată hotărîrea pe acest drum, singurul care poate duce la succes!

Prof. VASILE DUMITRESCU
antrenor federal



Prof. Dumitru Gîrleanu s-a dedicat în exclusivitate probei de săritură cu prăjina și după o muncă de cîțiva ani a și cules roadele activității sale: Petre Astafei — 4,05 m, Afanasie Savin — 4,03 m și Eugen Simionescu — 3,96 m.